

Управление образования Администрации
Муниципального образования «Баргузинский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Центр развития ребёнка-
Усть-Баргузинский детский сад «Золотая рыбка»

Ул. Лермонтова, №1. тел. 91-329, факс. (301-31)91-329. эл. адрес. dsribka@mail.ru

Утверждаю:
Заведующая д/с «Золотая рыбка»
Федорова Т.И.
« 19 » 09 2022 г.



Примерное десятидневное меню

(для детей 3- 7 лет с 12-часовым пребыванием детей)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
172	суп харчо 3-7	200	7	7	19	215		19	12					
156	котлета мясная	70	13	4	10	108								
38	гречка отварная 3 - 7	130	6	7	18	118			30					
29	соус томатный	23	3	3	16	45					11	22	6	1
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
159	компот из сухофруктов 3-7	180			25	125								
Итого за Обед			31	21	104	667		19	42		11	22	6	1
Полдник														
412	Пряник	50	5	6	29	189								
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Полдник			7	8	32	227		1	13					
завтрак 2														
14	сок натуральный	100			7	44		1						
Итого за завтрак 2					7	44		1						
Ужин														
144	Овощное рагу 3-7	230	6	17	19	348		84	30					
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
132	Чай с сахаром 3-7	200	2		14	50					6	2	2	
Итого за Ужин			10	17	49	454		84	30		6	2	2	
завтрак														
186	каша кукурузная 3-7	180	4	7	36	213								
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
125	Кофейный напиток 3-7	200	2	3	18	93					108	80	13	
Итого за завтрак			8	15	69	421			35		108	80	13	
Итого за день			56	61	261	1813		105	120		125	104	21	1

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



МБДОУ ЦРР "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7

День: вторник
Неделя: 1Сезон:
Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
158	суп борщ 3-7 лет	200	10	7	20	189		40	6					
176	Жаркое по домашнему 3-7	200	13	16	36	306		3						
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
126	Напиток из облепихи	180		1	30	120		30			4	1	5	
Итого за Обед			25	24	102	671		73	6		4	1	5	
Полдник														
212	рогаляки с повидлом	60	8	3	32	236			6					
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Полдник			10	5	35	274		1	19					
завтрак 2														
140	Яблоки	100			10	74					16			
Итого за завтрак 2					10	74					16			
Ужин														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	210	7	11	30	188					53	60	12	
142	Хлеб с маслом с сыром	70	3	5	19	131			30					
200	чай	200				2			1					
Итого за Ужин			10	16	49	321			31		53	60	12	
завтрак														
181	каша пшенная	180	4	8	26	218			36		8	70	25	1
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
185	Какао 3-7	200	3	3	19	118					111	93	16	
Итого за завтрак			9	16	60	451			71		119	163	41	1
Итого за день			54	61	256	1791		74	127		192	224	58	1

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
150	суп гороховый	200	12	10	24	215		18	6					
111	Гарнир овощной 3-7	150	2	4	15	117		16						
165	рыбное суфле	80	7	8	10	176		1	34					
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
118	Кисель	200			26	94					5		1	
Итого за Обед			23	22	91	658		35	40		5		1	
Полдник														
195	печенье 3-7	45	4	9	25	189								
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Полдник			6	11	28	227		1	13					
завтрак 2														
14	сок натуральный	100			7	44		1						
Итого за завтрак 2					7	44		1						
Ужин														
39	творожная запеканка 3-7	200	14	10	55	299		1	84		1			
245	Сгущенное молоко	20	1	2	11	66			8					
200	чай	200				2			1					
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
Итого за Ужин			17	12	82	423		1	93		1			
завтрак														
166	каша дружба (гречка рис) 3-7	180	6	10	42	245								
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
125	Кофейный напиток 3-7	200	2	3	18	93					108	80	13	
Итого за завтрак			10	18	75	453			35		108	80	13	
Итого за день			56	63	283	1805		38	181		114	80	14	

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил

Заведующий - Т.А. Заварова

МБДОУ ЦРР "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
151	суп с лапшой и картофелем на мяс бул	200	8	6	10	173		12	14					
184	ленивые голубцы	70	11	15	17	147								
29	соус томатный	23	3	3	16	45					11	22	6	1
56	Пюре картофельное	150	5	7	27	149		4						1
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
159	комплот из сухофруктов 3-7	180			25	125								
Итого за Обед			29	31	111	695		16	14		11	22	6	2
Полдник														
174	вафли Венские 3 - 7	60	6	6	18	226								
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Полдник			8	8	21	264		1	13					
завтрак 2														
140	Яблоки	100			10	74					16			
Итого за завтрак 2					10	74					16			
Ужин														
80	Каша пшеничная	180	5	6	42	194			36					
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
200	чай	200				2			1					
6	конфета	18			15	80								
Итого за Ужин			7	6	73	332			37					
завтрак														
143	каша манная	180	6	9	26	216								
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
185	Какао 3-7	200	3	3	19	118					111	93	16	
Итого за завтрак			11	17	60	449			35		111	93	16	
Итого за день			55	62	275	1814		17	99		138	115	22	2

Составил

Администратор

Утвердил



МБДОУ ЦРР "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7

День: пятница
Неделя: 1Сезон:
Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
183	суп рассольник	200	9	10	24	189								
40	Лапша отварная	130	6	8	20	125			37					
164	гуляш 3-7	75	11	12	5	146		3						
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
127	напиток из брусники	180			30	120		2			5	2	1	
Итого за Обед			28	30	95	636		5	37		5	2	1	
Полдник														
257	вафли 3-7	50	1	6	29	237								
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Полдник			3	8	32	275		1	13					
завтрак 2														
14	сок натуральный	100			7	44		1						
Итого за завтрак 2					7	44		1						
Ужин														
152	Гречка с тушеным мясом 3-7	210	9	12	21	258		4						
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
132	Чай с сахаром 3-7	200	2		14	50					6	2	2	
Итого за Ужин			13	12	51	364		4			6	2	2	
завтрак														
163	каша рисовая	180	6	6	42	278								
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
125	Кофейный напиток 3-7	200	2	3	18	93					108	80	13	
Итого за завтрак			10	14	75	486			35		108	80	13	
Итого за день			54	64	260	1805		11	85		119	84	16	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
22	суп с клецками	200	9	10	12	179								
178	ёжик мясной 3-7л	70	13	9	12	173								
56	Пюре картофельное	150	5	7	27	149		4						1
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
159	компот из сухофруктов 3-7	180			25	125								
Итого за Обед			29	26	92	682		4						1
Полдник														
147	песочки	60	8	3	52	283								
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Полдник			10	5	55	321		1	13					
завтрак 2														
140	Яблоки	100			10	74					16			
Итого за завтрак 2					10	74					16			
Ужин														
46	Омлет	200	3	7	8	165		1	40					
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
132	Чай с сахаром 3-7	200	2		14	50					6	2	2	
Итого за Ужин			7	12	37	330		1	75		6	2	2	
завтрак														
37	каша дружба (рис пшено) 3-7	180	5	8	42	221			36		4	35	12	
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
185	Какао 3-7	200	3	3	19	118					111	93	16	
Итого за завтрак			10	16	76	454			71		115	128	28	
Итого за день			56	59	270	1861		6	159		137	130	30	1

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.



Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: 3-7

День: вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
191	суп картофельный	200	8	6	26	236								
146	плов с мясом	200	7	13	19	241								
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
126	Напиток из овсянки	180		1	30	120		30			4	1	5	
Итого за Обед			17	20	91	653		30			4	1	5	
Полдник														
195	печенье 3-7	45	4	9	25	189								
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Полдник			6	11	28	227		1	13					
завтрак 2														
14	сок натуральный	150	1		10	66		2						
Итого за завтрак 2			1		10	66		2						
Ужин														
56	Пюре картофельное	150	5	7	27	149		4						1
43	рыба запечённая 3-7	80	15	8	8	198								
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
132	Чай с сахаром 3-7	200	2		14	50					6	2	2	
Итого за Ужин			24	15	65	453		4			6	2	2	1
завтрак														
80	Каша пшеничная	180	5	6	42	194			36					
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
125	Кофейный напиток 3-7	200	2	3	18	93					108	80	13	
Итого за завтрак			9	14	75	402			71		108	80	13	
Итого за день			57	60	269	1801		37	84		118	83	20	1

Составил _____ Администратор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7

День: среда
Неделя: 2Сезон:
Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
83	Суп свекольник 3-7	200	8	9	19	218		23	6					
161	рыбные тефтели из минтая 3-7	80	5	8	21	202					53	187	40	1
29	соус томатный	23	3	3	16	45					11	22	6	1
56	Пюре картофельное	150	5	7	27	149		4						1
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
118	Кисель	200			26	94					5		1	
Итого за Обед			23	27	125	764		27	6		69	209	47	3
Полдник														
412	Пряник	50	5	6	29	189								
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Полдник			7	8	32	227		1	13					
завтрак 2														
140	Яблоки	100			10	74					16			
Итого за завтрак 2					10	74					16			
Ужин														
102	Залеканка из печени 3-7	200	10	9	15	204		18	4104					
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
132	Чай с сахаром 3-7	200	2		14	50					6	2	2	
Итого за Ужин			14	9	45	310		18	4104		6	2	2	
завтрак														
64	Каша гречневая 3-7	180	8	10	36	224		1			184	98	30	2
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
185	Какао 3-7	200	3	3	19	118					111	93	16	
Итого за завтрак			13	18	70	457		1	35		295	191	46	2
Итого за день			57	62	282	1832		47	4158		386	402	95	5

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
187	суп уха из сайры	200	4	5	18	223								
48	Капуста тушеная с мясом 3-7	210	17	17	26	289					1			
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
159	компот из сухофруктов 3-7	180			25	125								
Итого за Обед			23	22	85	693					1			
Полдник														
188	булочка французская	50	6	2	41	214			4					
185	Какао 3-7	200	3	3	19	118					111	93	16	
Итого за Полдник			9	5	60	332			4		111	93	16	
завтрак 2														
14	сок натуральный	100	1		10	43		2						
Итого за завтрак 2			1		10	43		2						
Ужин														
182	Манные биточки со сгущ./молоком 3-7	200	7	13	27	253								
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Ужин			11	15	46	347		1	13					
завтрак														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	210	7	11	30	188					53	60	12	
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
125	Кофейный напиток 3-7	200	2	3	18	93					108	80	13	
Итого за завтрак			11	19	63	396			35		161	140	25	
Итого за день			55	61	264	1811		3	52		273	233	41	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: 3-7

День: пятница
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 3-7

		Неделя: 2					Возраст: 3-7							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
157	суп щи	200	9	6	25	215		10						
261	рулет мясной 3-7	160	20	23	18	263		1	34					
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
127	напиток из брусники	200			30	120		2			5	2	1	
Итого за Обед			31	29	89	654		13	34		5	2	1	
Полдник														
257	вафли 3-7	50	1	6	29	237								
196	чай с молоком 3-7	200	2	2	3	38		1	13					
Итого за Полдник			3	8	32	275		1	13					
завтрак 2														
140	Яблоки	100			10	74					16			
Итого за завтрак 2					10	74					16			
Ужин														
13	сладкая лапша	200	6	5	45	248			38					
275	Хлеб с повидлом 3-7	80	3		19	94								
200	чай	200				2			1					
Итого за Ужин			9	5	64	344			39					
завтрак														
143	каша манная	180	6	11	32	226								
49	Хлеб с маслом 3-7	36	2	5	15	115			35					
185	Какао 3-7	200	3	3	19	118					111	93	16	
Итого за завтрак			11	19	66	459			35		111	93	16	
Итого за день			54	61	261	1806		14	121		132	95	17	

Составил _____ Администратор

Утвердил

